



# 天津市河西区少年宫幼儿园教师培训

## 关爱心灵 拥抱阳光

天津市河西区少年宫幼儿园“幸福幼师”主题培训

讲师：庞艳华

## 幼儿教师心理健康

一、幼儿教师常见压力及问题

二、心理调节的要素

三、心理调节的策略及方法

四、心态调节的策略及方法

# 天津市河西区少年宫幼儿园教师培训

美国教育心理学家古诺特博士曾深情地说：

在经历了若干年的教师工作之后，我得到了一个令人惶恐的结论：“教育的成功和失败，‘我’是决定性因素。身为老师，我具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨，我可以是制造痛苦的工具也可以是启发灵感的媒介，我能让人丢脸也能叫人开心，能伤人也能救人。”当过教师的人，都有这样的体会，我们在课堂上以热情的语气肯定学生，以赞赏的眼光激励学生，他们的心理会充满幸福与喜悦，表现得很兴奋；我们指责、挖苦、嘲讽学生，则无疑是给他们心灵的天空蒙上一片沉重的乌云。

## 幼儿教师心理健康的重要性？

## 健康(health):

·1989年，世界卫生组织把健康定义为：“健康不仅是指没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康，社会适应良好和道德健康”。

## 心理健康(mental health) :

·是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能对环境的变化作出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。

# 天津市河西区少年宫幼儿园教师培训

幼儿教师对幼儿影响:是深刻的、长期的、潜移默化的、是一生的, 幼儿园教师心理健康状况直接影响着幼儿的行为, 影响到幼儿身心发展和成长, 最终影响到教育的成败, 幼儿园教师对幼儿的成长和发展起着决定性的作用!

我们肩负着父母、老师双重责任, 我们是家长最尊敬的人, 因为肩负着比父母更重要的任务。我们比中学, 大学老师更重要, 所以我们一定要尊重自己, 爱自己的职业, 我们才能真正地爱孩子...

## 第一、儿童的特殊性：

儿童是祖国的未来，是国家宝贵的资源，健康的儿童对国家来说有着深远的意义，它是社会发展的桥梁，幼儿教育的对象是天真、幼稚、可塑性极大的群体。他们每天大部分时间都是在幼儿园这个环境中，与我们在座的各位老师朝夕相处，他们的游戏、学习和生活都由各位来指导、管理和培养。

## 第二、幼儿教师角色的性质：

幼儿教师不仅是幼儿知识、智慧的启蒙者，更是幼儿情感、意志、个性的塑造者，在幼儿眼中，老师是无所不能的权威，正是由于教育对象的特殊性，幼儿教师的心理健康对幼儿心理发展有着重要的意义和影响。

## 第三、幼儿教师心理健康的意义：

在幼儿心理的健康发展和健康的人格行程中，起着重要作用的除了父母，排在第二位的就应该是教师，在早期教育的今天，幼儿教师更是担负起重要的责任，幼儿时期是人的一生中发育最为迅速的一个阶段，这里我们说的发育，不仅仅指身体发育，更是心理发育！幼儿教师的心理健康直接影响着她所面对的每一位儿童！

## 一、幼儿教师常见的压力及问题

- 1. 对事故的忧患
- 2. 职业倦怠
- 3. 职业期望过高
- 4. 工作负荷过大
- 5. 幼儿园的生存与发展的不确定性
- 6. 信息技术发展和专业知识更新过快
- 7. 家庭负担
- 8. 自我发展
- 9. 职场性别单一

## 二、心理调节的要素

我们在多大程度上可以调节心理和行为

- 费斯汀格法则: 生活中的10%是由发生在你身上的事情组成的, 90%是由你对所发生的事情的反应决定的, 这部分是自己可以掌控的。

- 故事: 一对双胞胎

## 心理调节的介入层面：

- 认知：修正认知观念，调整认知角度
- 情绪：调节情绪强度，提升积极情绪
- 行为：减少不良行为，增加适应性行为

## 三、教师心理调整的策略及方法

### 1. 认知调整的策略

(1) 换一个角度看问题

接纳

积极关注

再赋义

积极视角

资源取向

(2) 与不合理观念质辩

自我反思

质辩

清除不合理信念

增加合理信念

## 2. 悦纳自己

- 建立合理的期待
- 了解自己的优势和潜能
- 承认自己的限制
- 设立适当的目标
- 调整期望值
- 心理实验:习得性无助

## 3.直面压力

- 主动解决
- 积压和逃避不是良策
- 任何问题至少有三种解决办法  
面对它-正视它--处理它--放掉它

## 4.学习松弛的策略和技巧

- 心理放松术
- 适当宣泄
- 私密的心理舒适区设置
- 去功利化的个人爱好  
例如音乐、舞蹈、烹调、园艺.....

## 5.在力所能及的范围内改善环境

- 物理刺激产生心理效应
- 家及办公室的装饰颜色的心理效应

## 6.养成健康的生活习惯和生活方式

- 充足的睡眠
- 均衡的营养
- 适当的运动

## 7. 建立并妥善运用支持系统

- 建设、经营、维护、修补社会支持系统
- 人是关系的动物
- 良好的关系是一个人在外打拼的力量源泉，也是抗压减压的良药

## 8.心理调节的方法

- 知足常乐（知不足也长乐）
- 活在当下
- 转移注意力
- 升华调控
- 一笑了之
- 心理位移
- 适当宣泄
- 自我安慰
- 快乐作业

# 天津市河西区少年宫幼儿园教师培训

- 不断学习持续进步
- 与同事紧密合作
- 与家长良好沟通
- 与领导有效协作
- 与家人亲密和谐

心理不够健康的教师，会对学生造成“**师源性心理伤害**”。您的能力、业务水平都可以不是最好的，但希望我们都可以心理健康，让孩子们可以阳光的认识眼前的世界。



# 天津市河西区少年宫幼儿园教师培训

## 教师心理健康与心态调节

## 请您选择----最想要什么？

- 拥有美貌与良好的身材
- 拥有更多金钱财富
- 可爱，受到很多亲朋好友的喜爱
- 拥有很高的能力和智商
- 事业成功拥有健康健壮的身体，长命百岁
- 拥有快乐幸福的心情

## 请您选择----最想要什么？

**关于健康：**1990年世界卫生组织对健康的阐述是：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。关于心理健康有一种内在的幸福感，有能力形成和维持良好人际关系，有能力参与建设性的、有意义的工作，有能力成功地应对生活的挑战，并获得成长。

请您选择----最想要什么？

关于快乐: 快乐就是健康;快乐就是知足;快乐就是成就。  
快乐工作和工作出色的秘诀:不一定做你喜欢做的事, 努力喜欢你正在做的事; 最容易诞生成果的领域, 就是你每天都在从事的工作。

请您选择----最想要什么？

关于幸福---有幸福感的人：具有积极的自我观念，具有很高的自我控制感，一般积极地看待未来，较为积极地看待他人。

## 四、心态调节的策略及方法

### 1.什么是心态:

心态指一个人对事物的心理态度和心理倾向。它包括人们在面对各种情况时的情绪、认知、观念和心理状态等方面。良好的心态通常表现为积极、乐观、平和、坚韧等，而不良的心态则可能包括消极、焦虑、烦躁、沮丧等。心态会影响人们的行为、决策以及对生活的感受和体验。

**心态有积极与消极之分，心态定输赢。**

## 2.教师心态调节的策略与方法

### ·塑造积极心态的具体方法:

- (1) 改变思想，选择对事物积极的看法。
- (2) 改变行为，养成积极的生活习惯。

## (1) 改变思想，选择对事物积极的看法：

积极心态

积极行动 努力去做

从可能成功的一面去想

从积极角度去想

从正面去想

消极心态

缺乏恒心 不能自律

没有目标 缺乏动力

敷衍了事

抱怨

## (2) 改变行为:

养成积极的生活习惯保持微笑，减少抱怨“微笑”是一种最简单且行之有效的能影响我们心态的行为！  
心有多大，笑容就有多灿烂。



## 3.教师心态调节:

**愉快地教:** 把学生看作天使, 教师便生活在天堂里;  
把学生看作魔鬼, 教师便生活在地狱中。

**愉快地教:** 逐渐了解孩子, 学会与孩子对话, 传递高度期待; 创造亲密交往的机会。

快乐的老师给学生带来快乐！

幸福的老师为学生传递幸福！

# 天津市河西区少年宫幼儿园教师培训

感谢聆听~